

**ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки:** тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. – Т. 2 (м. Київ, 1-3 квітня 2020 р.) / [ред. кол.: В.М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2020. – С. 317-318.

УДК 794.4 1:373.3.015 (043.2)

**Махарадзе Л.О.**

*Національний авіаційний університет, Київ*

## **ВПЛИВ СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ НА ОРГАНІЗМ ДИТИНИ**

В наш час більшість батьків намагаються віддати свою дитину на певну спортивну секцію для того, щоб направити енергію дитини в правильне русло, а також мати більше вільного часу. Проте не всі розмірковують над тим, як певний вид спорту впливає на організм їхньої дитини.

Батьки важливо детально вивчати вид спорту, на який планують віддати свою дитину, знати який вплив має цей вид спорту на дитячий організм, які протипоказання має цей спорт та спостерігати за тим, до чого у дитини є більше здібностей.

Спортивна гімнастика – олімпійський вид спорту, який передбачає вправи на таких спортивних снарядах: колода, бруси, перекладина, кільця та гімнастичний кінь. Окрім занять на снарядах, спортивні гімнасти ще роблять опорний стрибок та вільні вправи. Гімнаст важливо бездоганно володіти своїм тілом, бути впевненим у своїх силах, чітко виконувати вправи, бути витривалим, та не лякатись труднощів.

Спортивна гімнастика, на відміну від художньої підходить як дівчатам, так і хлопцям, оптимальний вік, коли дитину можна віддати на тренування – 4-5 років, проте деякі батьки віддають дітей у віці 3 років, незважаючи на те, що педіатри категорично не рекомендують це робити. Перші заняття будуть складатися з вправ для загального фізичного розвитку та витривалості, потім додаються перші гімнастичні вправи, та дітей обов'язково вчать правильно падати та групуватися. З кожним роком заняття стають більш інтенсивними та серйознішими, а третій юнацький розряд діти отримують у віці 6-7 років. Більшість спортсменів завершують свою кар'єру у віці 17-20 років, після цього вони можуть продовжувати тренування в іншому статусі, або працювати тренерами.

Спортивна гімнастика надає велике навантаження на зростаючий організм дитини, тому перед тим, як віддавати дитину на гімнастику, дитина обов'язково проходить обстеження у лікаря та якщо у вашої дитини є одне з цих захворювань: бронхіальна астма, сколіоз, серцеві захворювання, цукровий діабет, захворювання хребта, короткозорість та плоскостопість, то від занять спортивною гімнастикою займатись не слід.

Окрім цього треба розуміти, що спортивна гімнастика доволі травмонебезпечний вид спорту, який передбачає велике навантаження на хребет та зв'язки, на тренуваннях не уникнути падіння з снарядів, де в кращому випадку можна обійтися подряпинами, а в гіршому поламаними кінцівками, хребтом або розтягнутими-ми або розірваними зв'язками. Також з мінусів можна відзначити те, що спортивна гімнастика впливає на розвиток росту дитини, тому більшість гімнастів найчастіше мають невеликий зріст, проте гарно розвинену мускулатуру. Стосовно дівчат, то й часто у зв'язку з великим навантаженням, у них відбувається пізніше статеве дозрівання, а також проблеми з менструальним циклом, але це може відбуватися у будь-якому виді спорту.

З плюсів треба відмітити те, що гімнасти відрізняються гарною фізичною формою та гнучкістю. В дитини опрацьовується кожен м'яз тіла, покращується координація, пластичність, витривалість, почуття ритму, увага та пам'ять, а також із гімнастів немає людини, у якої погана постава. Гімнастика вчить дитину справлятися із труднощами, бути відповідальним та досягати поставлених цілей. В дітей, що займаються гімнастикою сильно розвинена самодисципліна.

Отже, проаналізувавши все вище перераховане, можна зробити висновок, що спортивна гімнастика не підходить для усіх дітей, бо вона дає сильне навантаження на організм дитини, та підходить тільки для наполегливих, відповідальних та витривалих дітей. Гімнастика закаляє характер, розвиває мускулатуру, дає гарну поставу та розвиває гнучкість. Гімнастика не підходить для дітей, що мають серйозні захворювання, лінії, не дисципліновані та не впевнені у своїх силах, хоча спортивна гімнастика й розвиває ці якості, проте діти без фундаментальних основ цих якостей не доб'ються висот у спорті.

*Науковий керівник: Ракітіна Т.І., ст. викладач*